

Gilt nur für Frauen:

Weniger Falten bei gesunder Ernährung

Kaum rotes Fleisch und Süßes, dafür viel Obst: Frauen mit einer solchen Diät haben deutlich weniger Gesichtsfalten, als für ihr Alter üblich. Eine gesunde Ernährung scheint die Haut von Männern hingegen wenig zu beeindrucken.

— Zu diesem Schluss kommen Dermatologen von der Erasmus-Universität in Rotterdam, nachdem sie die Gesichtshaut und die Ernährung von mehr als 2.700 Teilnehmern (Durchschnittsalter 67 Jahre) der Rotterdam-Studie analysiert hatten. Der Faltenanteil im Gesicht betrug bei den Frauen im Schnitt 3,7% und bei den Männern 4,6%.

Wie erwartet, hatten ältere Personen deutlich mehr Gesichtsfalten als jüngere, aktive Raucher mehr als Nichtraucher und ehemalige Raucher, Dicke hingegen etwas weniger als Dünne und sportliche Teilnehmer überraschenderweise signifikant mehr als Couchpotatoes.

Die Forscher berechneten nun anhand von Ernährungsfragebögen, wie stark sich die Teilnehmer gemäß des „Dutch Healthy Diet Index (DHDI)“ ernährten. Je größer die Adhärenz zu den Ernährungsempfehlungen, desto höher die Punktzahl. Jede Zunahme um 10 Punkte ging bei Frauen mit einem relativen Minus beim Faltenanteil von 4,4% einher. Für Männer zeigte sich hingegen kein signifikanter Zusammenhang zwischen Falten und DHDI-Adhärenz.

Ein ähnliches Bild ergab sich, wenn die Teilnehmer einem von vier dominierenden Ernährungsmustern zugeteilt wurden: Frauen mit einer eher ungesun-



Genuss für glatte Haut.

den Ernährung (rotes Fleisch, Pizza, Snacks, Softdrinks, Kaffee und Alkoholika außer Wein) hatten deutlich mehr Falten als solche mit einer eher gesunden Diät (viel Gemüse, Fisch, Nüsse, Wasser, ein wenig Wein und weißes statt rotes Fleisch) oder einer obstbetonten Ernährung. Auch hier fanden sich für Männer keine signifikanten Zusammenhänge.

■ mut

• Mekić S et al. JAAD 2018, online 27. März

Eine Frage der Stöpsel

Warum Freiluftkonzerte auf die Ohren schlagen

Manche Konzerte unter freiem Himmel vermitteln nicht nur dauerhafte Eindrücke, sondern auch einen vorübergehenden Hörverlust. Welche Faktoren dabei mitspielen, haben HNO-Ärzte untersucht.

— Viereinhalb Stunden vor wummern den Boxen des Amsterdamer Open Air 2015 bezahlten dort Testpersonen mit einer um durchschnittlich 7–9 dB erhöhten Hörschwelle im Frequenzbereich von 3–4 kHz, mit hohen individuellen Abweichungen nach oben.

Ohrenbetäubend!

In einer Folgeanalyse der Daten dieser Untersuchung haben HNO-Spezialisten der Universitätsklinik Utrecht untersucht, welche Faktoren einen Hörverlust bei Open-Air-Konzerten begünstigen.

Als wichtigster Faktor für eine erhöhte Hörschwelle nach dem Musikfestivalbesuch erwies sich der Nichtgebrauch von Ohrenstöpseln. Wer auf sie verzichtete, musste hinterher wesentlich öfter mit einem schwächeren Gehör und

Tinnitus zurechtkommen als diejenigen, die ihre Ohren verstopfeln hatten.

Weitere Maßnahmen, einem Hörverlust nach Konzerten vorzubeugen, wäre den Erkenntnissen zufolge der Verzicht auf Alkohol und Drogen. Statt „Sex and Drugs and Rock’n Roll“ also „Limo, Lutscher, Ohrenstöpsel“ – ob das als Festivalmotto zieht, darf bezweifelt werden.

■ rb

• Kraaijenka JVC et al. JAMA Otolaryngol Head Neck Surg 2018, online 19. April